Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 3

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
S/ Glúten	fêveras de porco estufadas com arroz branco		23,7	34,5	2,1	9,6	2,2	0,2	324,1
Salada/Legumes	cenoura raspada, beterraba e pepino		1,9	6,5	6,3	0,2	0,1	0,3	34,5
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	de feijão vermelho e couve	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
Prato sustentável	grão-de-bico tipo à Brás com salsa		13,9	38,5	7,2	16,9	1,1	0,2	363,3
Opção	saladinha de atum [atum e batata cozida] com molho de pimentos		25,1	21,4	3,1	16,9	1,6	1,1	340,4
S/ Glúten	grão-de-bico tipo à Brás com salsa		13,9	38,5	7,2	16,9	1,1	0,2	363,3
Salada/Legumes	incorporados: alho francês, cenoura raspada e couve		3,4	6,0	5,2	0,4	0,1	0,1	39,9
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
Prato	frango assado com massa espiral e legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
Vegetariana	massa espiral e legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
S/ Glúten	frango assado com massa espiral [s/glúten] e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]		30,7	17,7	5,0	24,6	5,3	0,4	415,3
Salada/Legumes	curgete, feijão verde e cogumelos		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
Prato	ovo tipo à Gomes de Sá com salsa (ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa))		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata		8,5	26,6	6,5	5,6	0,8	0,2	192,3
S/ Glúten	ovo tipo à Gomes de Sá com salsa (ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa))		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
Ovolactovegetariana	ovo tipo à Gomes de Sá com salsa (ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa))		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
Salada/Legumes	***incorporados:*** brócolos, feijão verde e cenoura		2,6	4,5	3,8	0,3	0,1	0,1	30,3
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	poção da bruxa (creme de abóbora)	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); gelado (leite)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
Prato	caldeirão assombrado [rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Vegetariana	caldeirão vagetariano assombrado [rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
S/ Glúten	caldeirão isento de glítem assombrado [rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico, massa [s/ glúten], couve, cenoura e repolho]]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Salada/Legumes	***incorporados:*** couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
Sobremesa	gelado fantasma		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



Maria Ressa (Filipinas) **e Dmitry Muratov** (Rússia)
Prémio Nobel da Paz 2021



Narges Mohammad (Irão)
Prémio Nobel da Paz 2023



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
Não arriscaria a minha vida se não acreditasse no poder da fotografia

27 de Outubro
Dia dos Jornalistas Pela Paz

Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.